第一图书网, tushu007.com

<<《本草纲目》奇效美颜经>>

图书基本信息

书名：<<《本草纲目》奇效美颜经>>

13位ISBN编号：9787534582516

10位ISBN编号：7534582512

出版时间：2011-9

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：汉竹

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<《本草纲目》奇效美颜经>>

内容概要

《本草纲目》千百年来被女人奉为美容天书，无数不老的容颜神话中，都有本草的影子在其中。
女人靠本草滋养着身体，从内到外、从头到脚，保持美丽就是这样简单。

中医美容专家，二十余年的经验分享，公开本草养颜的奇效方。
用真实的生活教你读懂《本草纲目》，并学会制作本草滋养方，传统中医美颜按摩，全方位呵护女性的成长。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李艳辉，别名茜木，茜木点穴减肥法发明人，第22届GODEN美容美发大赛评审裁判。
1988年毕业于北京中医药大学中医系。
1996年晋升为主治医师，并于京城首开中医美容中心，研究纯天然疗法，受到北京电台、北京电视台、北京青年报等多家媒体关注。
2000年，发明“茜木点穴减肥法”，并进行技术推广与教学，受益者无数。
目前，担任北京中医药大学国际学院中医美容讲师，并与日本传统医学教育理事会合作，推广中医美容事业，担任北京俊雅天姿美容公司经理及多家美容机构的技术顾问。
在搜狐博客开设专栏，亲自为网友提供个性化的健康指导方案，被亲切地称为“茜木姐姐”。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 气血 与生俱来的美丽圣品
女人养颜，养的就是气血
9个细节判断气血是否充足
气血通，百事通
补血皇后｜当归｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
补气数第一｜人参｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
天然补血剂｜红枣｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
调养血虚的佳品｜阿胶｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
让气血流动得再快些｜玫瑰花｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
补血护发两相宜｜黑芝麻｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
民间大补秘方｜乌鸡｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
活血化瘀，女人一生都少不了它｜红糖｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
气血双补，怎么吃都方便｜桂圆｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
补气血，丰胸纤体｜山药｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
养血祛斑的使者｜党参｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜

第一图书网, tushu007.com

活血养血的神奇藏药丨藏红花丨
美丽食方
5分钟美颜运动
调理面膜
行气止痛，安定情绪丨茉莉花丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
活血化瘀的玫瑰姐妹丨月季花丨
美丽食方
5分钟美颜运动
调理面膜
生精填髓，轻身不老丨地黄丨
美丽食方
5分钟美颜运动
调理面膜
《离骚》咏叹的血中气药丨川芎丨
美丽食方
5分钟美颜运动
调理面膜
第二章 滋阴 让女人从内到外水灵灵
阴虚让身体失去滋润，干巴巴是跑不掉的
不张扬的滋补王者丨燕窝丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
干果中的补肾公主丨核桃仁丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
滋阴的千古良药丨莲子丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
滋阴清肺，不做林黛玉第二丨沙参丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
养阴润燥，除烦止渴丨玉竹丨
美丽食方
5分钟美颜运动
调理面膜
那一抹滋阴强身的红丨枸杞子丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
从春秋补到盛唐，再到当下丨益母草丨
美丽食方

第一图书网, tushu007.com

5分钟美颜按摩
调理面膜
秀外慧中的滋阴总帅｜香附｜
美丽食方
5分钟美颜运动
经典的滋阴上品｜鱼肚｜
美丽食方
5分钟美颜调理
血红细胞的根据地｜桑葚｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
抗氧化防衰老之最｜葡萄酒｜
美丽食方
5分钟美颜运动
调理面膜
告别肾阴虚，容颜更美丽｜天冬｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
清热明目，补益补虚｜女贞子｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
第三章 五脏 排毒的根本 美丽的源泉
调养五脏美在外
排出毒素，轻松五脏
巧吃五豆补五脏
拔出毒素，从身心深处散发美｜大蒜｜
美丽食方
5分钟美颜运动
调理面膜
养心，让容颜润泽如蜜｜柏子仁｜
美丽食方
5分钟美颜调理
护心活血良药｜丹参｜
美丽食方
穴位按摩养心安神
调理面膜
要HAPPY，不要心悸｜酸枣仁｜
美丽食方
5分钟美颜方法
保肝，告别晦暗干燥｜韭菜｜
美丽食方
5分钟美颜按摩
补肾养颜之上品｜黑豆｜
美丽食方

第一图书网, tushu007.com

5分钟美颜运动? 按摩
调理面膜
补脾，面有光泽、口唇红润丨茯苓丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
健脾和胃，至极功夫丨鲫鱼丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
润肺润肺，事半功倍丨银耳丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
润肺养颜，双管齐下丨贝母丨
美丽食方
5分钟美颜运动
调理面膜
第四章 护肤有术 解决问题肌肤
护肤有术，雕琢完美细节
防晒，不得不说的秘密丨杏仁丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
肌肤如花绽放，斑点无处可逃丨桃花丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
解决肌肤干燥，做个水润美人丨白芷丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
吹响“战痘”集结号丨草莓丨
美丽食方
5分钟美颜秘籍
调理面膜
清热解毒，让肌肤自由呼吸丨金银花丨
美丽食方
5分钟美颜秘籍
调理面膜
别让皱纹泄露你的年龄丨珍珠粉丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
都是干枯分叉惹的祸丨何首乌丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜

第一图书网, tushu007.com

对付非常脱发，就要非常手段丨牡蛎丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
第五章 促进新陈代谢 从头到脚拥有窈窕曲线
新陈代谢有障碍，身材易走形
跟水肿彻底拜拜丨黄芪丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
让你的身材永远“S”丨魔芋丨
美丽食方
5分钟美颜运动
凹凸有致的美胸魔法丨木瓜丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
不要胃比胸高丨山楂丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
做个迷人“小腰精”丨荷叶丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
要亭亭玉腿，也要圆润美臀丨芦笋丨
美丽食方
5分钟美体运动
调理面膜
疏肝利胆，消除小腹赘肉丨决明子丨
美丽食方
5分钟美颜运动
调理面膜
给身体泄泄气丨陈皮丨
美丽食方
5分钟美颜运动
调理面膜
第六章 好心情 好精力 好生活
处在“高压舱”，身体自然要抗议
好女人是睡出来的丨蜂蜜丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜
击退抑郁，不再多愁善感丨百合丨
美丽食方
5分钟美颜按摩
调理面膜

第一图书网, tushu007.com

放松，让焦虑无影无踪丨南瓜丨
美丽食方
5分钟调理方法
调理面膜
让心灵也做个SPA丨薄荷丨
美丽食方
5分钟美颜方法
调理面膜
第七章 顺应天时 养颜也要四季轮回
春：水润面容 明媚春花
增加阳气丨春笋丨
美丽食方
祛寒防病丨香椿丨
美丽食方
温和清补丨猪肝丨
美丽食方
祛风除湿丨薏米丨
美丽食方
调理面膜
夏：冰肌玉骨 清凉仲夏
解暑祛火丨西瓜丨
美丽食方
调理面膜
清心除瘀丨莲藕丨
美丽食方
凉血化瘀丨麦冬丨
美丽食方
调理面膜
降脂通便丨荞麦丨
美丽食方
秋：饱满笑颜 秋意风华
凉润平补丨鸭肉丨
美丽食方
生津祛热丨菊花丨
美丽食方
调理面膜
清润祛燥丨梨丨
美丽食方
疏通经络丨白果丨
美丽食方
调理面膜
冬：紧致抗衰 暖冬幸福
养胃健脾丨萝卜丨
美丽食方
暖胃御寒丨生姜丨
美丽食方
附录

第一图书网, tushu007.com

8款3分钟养颜果蔬汁
抗衰果蔬汁
明目果蔬汁
瘦身果蔬汁
排毒果蔬汁
10款简易花草茶
11款瘦身养颜汤
12款简便药浴
调理气血、滋阴养颜
五脏排毒、美容护肤
瘦身纤体、轻松解郁
女人如花、芬芳四季

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《〈本草纲目〉奇效美颜经》：万般护肤品，究竟哪样好，是花费大把金钱苦心试用？
还是寻找五花八门的使用心得？
其实既省钱又方便还没有不良反应的美容良方，就是用天然的本草食材为自己的容颜细心雕琢。
《本草纲目》千百年来被女人奉为美容天书，无数不老的容颜神话中，都有本革的影子。
中国唐代“回眸一笑百媚生”的杨贵妃，传言她美艳动人，除饮食起居等生活条件优越外，还得益于她常用的专门调制的面膜。
杨贵妃的面膜并不难做：用珍珠、白玉、人参适量，研磨成细粉，用上等藕粉混合，调和成膏状敷于脸上，静待片刻，然后洗去。
能祛斑增白，去除皱纹，光泽皮肤。
举世闻名的埃及艳后晚上常常在脸上涂抹鸡蛋清，蛋清干了便形成紧绷在脸上的一层膜，早上起来用清水洗掉，可令脸上的肌肤柔滑、娇嫩，保持青春的光彩。
据说，这就是现代流行面膜的起源。
当然还有很多天然的食材本草也是美容佳品，有益于身心舒展，大家可以慢慢去发掘。
自然之美出乎自然，我们的美颜塑形，可以在吃喝中、在休养间悄然完成……《〈本草纲目〉奇效美颜经》是“汉竹白金女人系列”之一，介绍了《本草纲目》中有关有幸美容的知识。
在很多场合中，《〈本草纲目〉奇效美颜经》作者李艳辉女士的年龄都是公开的“秘密”，她常说：“我最不担心的就是向别人公布我的年龄，因为大家除了不相信还是不相信。
”她也曾经跑到化妆品公司，去测试肤龄，却被美容专员围着请教经验。
由于工作和学习的经历，作为一名中医美容专家，她极力推荐用本草来滋养我们的身体，保养我们的肌肤，呵护我们的心灵。
多年来繁忙的工作，她并没有间断“爱护”身体的行动，吃最天然的食物、用最绿色的面膜、做最纯粹的按摩保养。
而她说，这些都得宜于老祖宗的真传，其中就有始终放在她床头的《本草纲目》。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com